

Tu libertad te la tienes que ganar

Autoría: Laura G. de Rivera

Afiliación: Periodista científica independiente

SECCIÓN	PÁGINAS	IDENTIFICADOR
Tecnología, sociedad y libertad	55-67	TDL-86-2026-055-067

TIPO DOCUMENTAL

Ensayo periodístico

RESUMEN DOCUMENTAL

Ensayo sobre la libertad individual en una sociedad mediada por plataformas digitales, algoritmos de recomendación e inteligencia artificial. Laura G. de Rivera utiliza experiencias personales, referencias a Erich Fromm y ejemplos cotidianos para analizar cómo deseos, opiniones y hábitos pueden ser condicionados desde el exterior sin que el individuo lo perciba. El texto defiende el autoconocimiento, la atención y la capacidad de decidir conscientemente como condiciones para recuperar autonomía frente a sistemas tecnológicos diseñados para predecir y dirigir el comportamiento.

PALABRAS CLAVE

libertad · algoritmos · inteligencia artificial · Erich Fromm · autoconocimiento · atención · sociedad digital

CITA BIBLIOGRÁFICA

Laura G. de Rivera. «Tu libertad te la tienes que ganar». Torre de los Lujanes, n.º 86, 2026, pp. 55-67. ISSN 1136-4343.

Tu libertad te la tienes que ganar

**Laura G.
De Rivera(*)**

*lauragderivera.
wordpress.com*

Periodista científica independiente.

Por el año 2000, en Nueva Delhi, me dirigía a una oficina estatal situada en un edificio tan rocambolesco como la burocracia india. “¿Lo has visto?”, me dijo mi acompañante, un danés que acababa de conocer en un puesto de comida callejera. Íbamos a pie y estábamos parados en un semáforo en una calle muy ancha y ruidosa llena de gente y de vehículos. “¿Ver qué?”, le pregunté, mientras cruzábamos entre la multitud. “¡El elefante!”. Entonces, me giré hacia atrás y me topé con el animal. Había pasado a su lado, a menos de medio metro de distancia, y no lo había visto. Era un gigantesco, redondo y majestuoso elefante adornado con joyas de la cabeza a los pies, con un lujoso dosel en el lomo y su cochero, detenido en primera línea de la fila de vehículos ante el paso de peatones. Haber pasado por alto algo tan

raro, tan bello y tan enorme me ha dado mucho que pensar durante todos estos años. Para mí, será siempre la metáfora viviente de esa realidad aplastante que, quizá por no entrar en el mapa mental de nuestras expectativas, nuestros ojos eligen no ver.

Hasta que alguien nos hace mirar.

Si nos fijamos bien, igual nos damos cuenta de que vivimos “bajo la ilusión de ser individuos dotados de libre albedrío”, como decía el psicoanalista, sociólogo y miembro de la Escuela de Fráncfort Erich Fromm¹³. Creemos que nacemos siendo seres libres, como si fuera algo tan innato a nuestra naturaleza como los ojos o los pies –eso, si no estamos dentro del grupo de personas que viven encerradas en una cárcel, residencia de ancianos, centro psiquiátrico, relación de maltrato, centro de menores o campo de refugiados–. Igual es porque pertenecemos a una sociedad que se autocataloga como democracia. Pero nos equivocamos.

“Actualmente, el hombre no sufre tanto por la pobreza como por el hecho de haberse vuelto un engranaje dentro de una máquina inmensa, de haberse transformado en un autómatas, de haber vaciado su vida y haberle hecho perder todo su sentido”¹⁴. Esto afirmaba Fromm (1900-1980) en el siglo XX, cuando la revolución industrial iba ya por su segunda vuelta. Un siglo antes, hablaba de ello el filósofo enamorado de la libertad Henry David Thoreau (1817-1862), cuando decía que “la mayoría de los humanos viven vidas de tranquila desesperación” y que se han “convertido en herramientas de sus herramientas”. Desde esta perspectiva, las cosas no han hecho más que empeorar en los últimos doscientos años. “¿Has visto a esos zombies que vagan por las ciudades con las caras pegadas a sus *smartphones*? ¿Crees que controlan la tecnolo-

¹³ Eric Fromm. Miedo a la libertad. Paidós Ibérica (Barcelona, 1997).

¹⁴ Eric Fromm. Miedo a la libertad. Paidós Ibérica (Barcelona, 1997).

gía o que la tecnología los controla a ellos?”, observa Yuval Noah Harari en *21 Lecciones para el siglo XXI*.

En una interesante entrevista¹⁵, Luciano Floridi, investigador del Internet Ethics Institute de la Universidad de Oxford, me recalaba que “la libertad no es algo que debemos dar por hecho. Necesitamos aprender cómo ejercer y gestionar nuestro libre albedrío y nuestros derechos. Y eso no es algo que se hereda, es algo que cada individuo debe aprender de cero desde que nace”. Por eso, decía, resulta esencial educar a la población, enseñar cómo funcionan las herramientas algorítmicas para que cada persona sea más crítica y más consciente en sus decisiones.

De pronto, su perspectiva podía explicar cuestiones recalcitrantes como por qué, en nuestra libertad de decisión, nos decantamos por cosas que nos hacen daño. ¿Por qué somos tan fáciles de someter? ¿Por qué, en una sociedad libre como la nuestra, un puñado de corporaciones acumula el poder y domina al resto de la población? ¿Por qué, si la libertad de expresión está protegida por la ley, hay tanta gente que no tiene nada genuinamente propio que expresar? El error está en el planteamiento de esas preguntas, que presuponen que todos somos libres. Que la libertad es una especie de don que nos corresponde y nos merecemos por el mero hecho de ser humanos.

Sin embargo, teniendo en cuenta cómo nos dejamos ordeñar datos para enriquecer a las grandes tecnológicas, la verdad es que encajamos mejor en la descripción de Fromm. “El hombre moderno cree que sus acciones están motivadas por el interés personal, pero en realidad se dedica a fines que no son suyos [...] Se ha vuelto un instrumento destinado a servir los propósitos de aquella misma máquina que sus manos han forjado”, dice. Este psiquiatra filósofo

¹⁵ Laura G. De Rivera. Inteligencia artificial, amiga o enemiga. Muy Interesante. Junio 2022.

también observaba, mucho antes de que se inventaran los algoritmos de publicidad personalizada, cómo “los sentimientos y pensamientos pueden organizarse desde el exterior del yo y al mismo tiempo ser experimentados como propios”. ¿Eliges a qué dedicas tu tiempo o prefieres abandonarte a un microvídeo detrás de otro en TikTok? ¿Vas por el camino que crees que el mejor o por el que te dice Google Maps? ¿Odias a tal político por lo que has leído sobre él en Twitter o porque lo conoces bien? Vivimos inmersos en pensamientos, deseos y sentimientos impuestos desde fuera, como ese espectador que se atreve a subir al escenario en un espectáculo de hipnotismo y acaba cacareando cada vez que escucha el sonido de una campana.

Según Fromm, a quien recurro otra vez porque su libro no tiene desperdicio y nos viene al pelo en la actualidad, “el hombre moderno en realidad desea únicamente lo que se supone (socialmente) ha de desear. Para aceptar esta afirmación es menester darse cuenta de que saber lo que uno realmente quiere no es cosa tan fácil como algunos creen, sino que representa uno de los problemas más complejos que enfrenta el ser humano”. Y esa es, precisamente, la llave a la libertad: conocerte a ti mismo.

Estamos en una competición desbocada con la inteligencia artificial, pero no es porque nos vaya a quitar el puesto de trabajo, ni por quién es más eficiente o más capaz, no. Es una guerra sin cuartel por una cuestión socrática de una importancia tan colosal que, como el elefante blanco, suele pasar desapercibida. Conocerte. Y ya sabemos que los algoritmos de creación de perfiles, de burbujas de filtro, de recomendación y personalización de contenidos nos tienen más calados que nosotros mismos.

Porque la verdad es que, más allá del nombre que te dieron tus padres, del club de fútbol del que eres hincha, de tus series de

Netflix preferidas, de tu filiación política o profesional, de lo apreciado que seas en tu profesión, del llamado de tu hijo si eres padre o del estilo de moda con que te vistes, lo normal es que no tengas ni idea de quién eres. Preferimos no planteárnoslo, nos da hasta yuyu, no vaya a ser que nos absorba un subidón místico que ponga patas arriba nuestras creencias o acaben marginándonos por pirados. Es una cueva oscura y profunda que no queremos visitar a no ser que nos lo recete el psiquiatra por un problema de salud mental. Y ni siquiera entonces.

Decía Tomás de Aquino que la libertad es la “propiedad de la voluntad en virtud de la cual esta se autodetermina hacia algo que se le presenta como bueno”. Y Sócrates, que el verdadero conocimiento es que el que llega desde dentro... Y que hay un solo bien, el conocimiento, y solo un mal, la presunción de saber¹⁶.

Para embarcarte en ese camino, lo primero que necesitas es privacidad. Introspección para poder escuchar tus propios pensamientos. Sin perturbaciones ni mangoneos del exterior. Tu mundo interior es más amplio y profundo cuando más te sumerges en él. “Esa dilatación interna no solo conserva lo que no queremos mostrar, de ella también mana la fuerza creadora. En nuestra intimidad tenemos nuevas ideas, se nos ocurren plantas futuros o inventos posibles”, escribió Andrea Batista, una joven maestra en su proyecto de fin de grado. Sin embargo, todo lo que recibimos, IA mediante, es ruido externo, notificaciones, sobreinformación, estímulos, irresistibles funcionalidades novedosas, coches que nos hablan, anzuelos para distraernos todavía un rato más.

Resulta que la libertad de pensamiento está recogida en la Declaración Universal de Derechos Humanos, en el artículo 18. Tan

¹⁶ La cita la recoge Diogenes Laërtius en su obra *Vidas y opiniones de filósofos eminentes* (siglo III).

importante es este capítulo, que no puede ser derogado en un estado de emergencia nacional, según el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos. Es esencial porque protege nuestra capacidad de reflexionar, integrar lo aprendido, mantener o cambiar nuestras ideas y formar opiniones propias, cualidades fundamentales del ser humano que también son pieza clave de la democracia, pues nos permiten emitir valoraciones críticas sobre nuestro entorno. Debe ser cuidada y protegida de manipulaciones por parte de gobiernos u otros actores. Incluidas las que son exageradas y cantosas, como las que ejercen regímenes reconocidamente dictatoriales y también las sutiles, agazapadas en la maquinaria de sociedades presuntamente libres que, como en la tortura de la gota china, van erosionando tu independencia de juicio. Un ejemplo es lo que la socióloga de la Universidad de Princeton Zeynep Tufekci llama “censura algorítmica”: los programas de IA que determinan lo que puedes ver o no en el universo de internet. ¿Qué vas a pensar del mundo, si dentro de tu burbuja solo tienes acceso a la parte que un agente externo decide?

Valor y fortaleza son otros dos ingredientes esenciales para ser libre. Y templanza, esa virtud que gobierna nuestro impulso hacia la satisfacción del placer inmediato. Uno debe saber moderar lo que le apetece en el momento para poder ser capaz de apuntar hacia el futuro, para proponerse una meta lejana y poder cumplirla. Podríamos decir que en un mundo en el que allá donde mires hay alguien pidiéndole a Alexa que apague la luz, usando ChatGPT para terminar un informe, delegando la ortografía en el corrector, o buscando en el móvil esa notificación de WhatsApp que lo reconecte con sus congéneres, estamos todos muy destemplados. Si estás sumergido en el universo ficticio de los videojuegos, de las redes sociales o de los servicios de *streaming*, si te dejas atrapar por lo fácil y por lo cómodo, poco a poco te vas vaciando “hacia fuera”, como dice

Batista, vas perdiendo el interés en metas lejanas y difíciles de conseguir. Queremos muchas cosas y las queremos aquí y ahora. Sean cuales sean, probablemente, no provendrán de propósitos íntimos, sino de metas vacías inculcadas desde el exterior. Como pollos sin cabeza, vivimos gobernados por deseos prefabricados, prestados, multiplicados e ilimitados. Y, si se pueden comprar en Amazon y recibirlos en casa al día siguiente, mejor que mejor. Nunca se acaban y nunca son suficientes. Si lo fueran, igual, tendríamos un momento de serenidad para, sintiéndonos saciados, poder reflexionar y darnos cuenta de quiénes somos en realidad y qué queremos en realidad, lejos de las redes del marketing de precisión.

Actuar con templanza requiere enfocar la mirada y la voluntad sobre uno mismo y sobre la propia situación. Porque lo que más necesitamos, seguramente, son bienes inmateriales que no están a la venta en internet y solo pueden cultivarse con esfuerzo y autoconocimiento. Esos que se alcanzan con paciencia y tesón cuando hay mucho silencio interior y mucho tiempo para pensar, a salvo de contaminantes teledirigidos.

Resulta que nuestro miedo instintivo a la libertad viene de muy lejos y es, probablemente, inherente al ser humano desde antes de la invención de las religiones. Nace del sentimiento de angustia, soledad e impotencia al reconocerte un minúsculo grano de arena en la inmensidad del mundo, una entidad separada de todos los demás, con las responsabilidades que lleva aparejada cada una de tus acciones individuales. Si no tenemos fortaleza interior y capacidad creadora para conectar con el mundo exterior, de forma inconsciente, como una especie de salvavidas de urgencia, recurrimos a lo que Fromm llamó “mecanismos de evasión”. “La persona se despoja de su yo individual y se transforma en un autómatas, idéntico a millones de otros autómatas que lo circundan, ya no tiene por qué

sentirse solo y angustiado. Prefiere sacrificar su integridad a cambio de una frágil y dudosa seguridad”. A cambio de renunciar a tu libertad, tendrás asegurada una falta absoluta de tiempo y paz mental para recordar que estás solo, que no sabes quién eres, ni qué quieres, ni qué haces aquí... y que, podrías, si quisieras, embarcarte en la apasionante aventura de descubrirlo.

Por supuesto, la culpa de esto no la tienen los algoritmos. Es cierto que hay quienes saben aprovechar nuestro miedo ancestral a la libertad echando mano de la inteligencia artificial como herramienta de explotación y sometimiento. Pero los principales responsables somos las personas que preferimos no soltarnos del bordillo de la piscina. Nos educan desde niños para acatar las normas, para caminar en rebaño. Nos inculcan que es mejor no pensar fuera del tiesto. Nos dicen qué está bien y qué está mal, como si no tuviéramos capacidad de llegar cada uno a nuestras propias conclusiones. Nos enseñan a ser buenos consumidores de tecnología (y de todo). Aprendemos a no plantearnos el *statu quo* y, en el caso de que nos lo cuestionemos, a no dejar que nuestro desacuerdo vaya más lejos en una denuncia, ni siquiera en un libro de reclamaciones. Nos hemos criado en la cuna del conformismo compulsivo, donde a todo aquel que no se resigna se le tacha de “inadaptado”.

Vivimos en un adormecimiento generalizado de la voluntad. La templanza no sabemos ni lo que es. Nos resignamos ante la digitalización del sistema sanitario, la vigilancia masiva y la educación *online* de nuestros hijos. Asumimos las injusticias, los abusos y la ignorancia como cosas inevitables contra las que no podemos rebelarnos porque nos da pereza. Estamos demasiado ocupados mirando el WhatsApp. Es curioso porque, precisamente, la aniquilación del impulso de hacer es uno de los síntomas del trastorno de adicción a las pantallas. Padecemos un “déficit de indignación algorítmica”,

como lo llama la directora de comunicación digital de la Universidad de Deusto Lorena Fernández Álvarez, cuando se refiere a que tenemos pocas ganas de cambiar o mejorar los sesgos –o cualquier otro aspecto indeseable– de la inteligencia artificial.

Reconozcámoslo. Aspiramos a cualquier cosa con tal de no desentonar. Quizá, la culpa, en última instancia, la tiene esta cultura que se cimenta sobre el pánico a la verdadera libertad, la que te lleva a la esencia profunda de ti mismo y de todo lo creado. La nuestra es la civilización del ansiolítico. En vez de enfrentarnos o cambiar esas cosas de la vida que nos producen ansiedad, preferimos tragarnos una pastilla que nos adormezca o mirar las notificaciones del móvil para no sentirnos tan solos e infelices. Por cierto, el país del mundo donde más benzodiazepinas –como el diazepam– se ingieren¹⁷ es España. Según el Informe del Sistema Nacional de Salud publicado en 2023, un 41% de nuestros menores de 25 años y un 50% de los mayores de 75 padecen ansiedad.

¿Contra qué estamos luchando en realidad? Levantar la mano contra aquello que invade cada rincón de tu vida parece una misión imposible. Es curioso cómo la sociedad tiende, además, a culpar al individuo de todos los abusos que recibe. Hablando sobre el plan del Parlamento Europeo de prohibir el *scrolling* infinito en las plataformas digitales –ese contenido que no acaba nunca cuando le das con el dedo hacia abajo en la pantalla–, uno de los tertulianos en una mesa redonda sobre inteligencia artificial criticaba que “estamos creando una sociedad que no es capaz de autogestionarse”. Este enfoque es peligroso porque, al dejar la responsabilidad de todas las desgracias en manos del ciudadano, desde el cambio climático a la tecnoadicción o el mangoneo de datos personales, ensucia e instrumentaliza en nuestra contra el verdadero concepto de libertad indi-

¹⁷ Informe de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes. 2023.

vidual. Justo igual que los logros del feminismo dejaron a las mujeres de toda una generación o dos cargadas como burras con el trabajo, además de con las tareas del hogar y con los hijos. Tenemos que aprender a medir nuestras fuerzas. La libertad loca –y engañosa– de la que supuestamente gozamos significa que no podemos elegir los monstruos a los que nos enfrentamos. Solos y sin armadura.

Encima, en todo este gran mogollón, si hay una cosa clara es que tú no sabes. El camino más corto es el que marca Google Maps. Tienes éxito social si lo dice Instagram. Cierta noticia es importante si triunfa en Twitter. Un libro no existe si no está en Amazon. Y tú no sabes nada del mundo. No hay manera más eficaz de cortar las alas de tu pensamiento crítico. Hacer parecer cuestiones básicas que afectan a nuestra vida como si fuera problemas monstruosamente complicados que solo un especialista puede entender nos produce “una combinación de cinismo e ingenuidad muy típica del individuo moderno. Su consecuencia esencial es la de desalentar su propio pensamiento y decisión”. La ecuación se completa con la destrucción de toda imagen estructurada del mundo. Convertida en un chorreo inconexo de tuits y microvídeos, “la vida pierde toda su estructura, pues se la reduce a muchas piezas pequeñas cada una separada de las demás, y desprovista de cualquier sentido de totalidad”, advertía Fromm.

Mientras tanto, una capa gruesa de manipulación cubre nuestras relaciones sociales, laborales y personales, basadas en las leyes de mercado. Somos instrumentos. El *influencer* es utilizado por una marca para hacer publicidad de su producto, el seguidor es utilizado por el *influencer* para ver crecer su cuenta de *followers* y con ello su caché de mercado, seguidores, marcas e *influencer* son utilizados por las compañías tecnológicas para hacer girar el engranaje de su modelo de negocio... Incluso se han adueñado de las palabras “amigo”, “contacto” o “compartir” y les ha cambiado su significado,

despojándolas de toda profundidad o trascendencia. También el amor y la simpatía -simbolizados por esos corazoncitos y esos “me gusta”- se han convertido en banales herramientas al servicio del beneficio económico de las plataformas digitales. “Una amistad requiere esfuerzo, atención. En las redes, ese esfuerzo no existe, se valora lo fácil y lo fugaz. Es una tendencia que se contagia también a la vida real”, me comentaba la ingeniera de comunicaciones y educadora digital crítica Inés Bebea en una entrevista. “Pero acaso el fenómeno más importante y el más destructivo de instrumentalidad y extrañamiento lo constituye la relación del individuo con su propio yo. El hombre no solamente vende mercancías, sino que también se vende a sí mismo y se considera como una mercancía”, escribía Fromm hace ya casi un siglo.

En este escenario, “los hombres hablan de libertad. ¿Cuántos son libres para pensar? ¿Libres de miedo, perturbación o prejuicios? Novecientos noventa y nueve de mil son esclavos perfectos. ¿Cuántos de ellos pueden ejercitar las más altas facultades humanas?”, escribía Thoreau en *El diario* el 8 de mayo de 1868. Este pensador insistía en que ninguna autoridad tiene derecho a pedir obediencia ciega y automática a los ciudadanos. Que es más importante ser fiel a lo que uno cree que seguir las normas que no comparte o que considera injustas. “El compromiso y la responsabilidad hacia la propia libertad e integridad individual está por encima del compromiso que podemos tener como miembros de la sociedad. La desobediencia es el verdadero fundamento de la libertad”. Podemos cambiar “autoridad” y “norma” por “algoritmo” y el principio thoreauiano de desobediencia civil pasaría a ser una rebelión contra las imposiciones de los sistemas digitales que gobiernan nuestra vida cotidiana. ¿Por qué tengo que seguir las instrucciones de Google Maps al pie de la letra cuando mi intuición me dice que ese no es el mejor camino para llegar a mi destino?

Es una cuestión peliaguda. Para lograr la victoria de la libertad en la sociedad, según Fromm, “la primera condición consiste en la eliminación del dominio oculto de aquellos que, aunque pocos en número, ejercen, sin responsabilidades de ninguna especie, un gran poder económico sobre los muchos cuyo destino depende de las decisiones de aquellos”. Ya vimos que, por ahora, seguimos en manos de cuatro chiflados avariciosos: las compañías más ricas del mundo se meten en nuestra casa y en nuestra intimidad todos los días de la semana --nos referimos a Meta (Instagram, Facebook, Whatsapp, etc), Google (sistema operativo Android, GoogleMaps, buscador, Google Chrome, la nube Cloud, etc), Microsoft (sistema operativo Windows, ChatGPT, etc, la nube Azure), Amazon (la nube AWS), Apple (iOS, para los que se libraron del Android y del Windows)--. Para contrarrestar esta invasión en el plano individual, para que el ser humano sea capaz de gobernarse a sí mismo, tomar sus propias decisiones y pensar y sentir como lo crea conveniente, la alternativa a la sumisión parece ser el autoconocimiento, además de trabajar la capacidad creadora y la solidaridad con los otros.

Espero que haya quedado claro. Si no quieres ser un panecillo industrial recién salido del molde, solo queda echarle valor y dedicar tiempo y silencio a explorarte a ti mismo. Lejos de IAs que te susurren qué debes hacer. Esos inadaptados que, por convencimiento o porque se les han ido cerrando puertas y no han tenido más remedio, consiguen no sucumbir a la mirada de recelo, condolencia o condescendencia de “los adaptados”, podrán quizá sentir ese estremecimiento refrescante, ese orgasmo secreto de ser uno mismo pese a todo. Porque nada hace más feliz a una persona que sentirse de verdad libre.

(*) Laura G. De Rivera, periodista independiente y autora del ensayo periodístico *Esclavos del algoritmo. Manual de resistencia en al era de la inteligencia artificial* (Debate, 2025). Ha colaborado en la mayoría de los diarios nacionales y hoy escribe sobre ciencia y tecnología en *Muy Interesante*, *Agencia SINC* y *Telos*, y es editora de Ciencia en *The Conversation España*. Ha recibido galardones nacionales e internacionales como el Premio de Periodismo sobre Sostenibilidad y Salud de la Fundación Lilly 2026, Premio de Periodismo Premio de Periodismo de la Fundación Española de Psiquiatría y Salud Mental 2025, Premio Transfiere a la Mejor Pieza Informativa 2025, Premio Prismas Casa de las Ciencias al Mejor artículo periodístico 2020, el Premio Boehringer Ingelheim de Periodismo Medioambiental 2022, el Premio de Comunicación científica IO-CSIC 2022, el Premio de Periodismo Accenture 2020, el Best Article of the Year de CASE Platinum Awards Latinoamérica 2020 y el Premio ESET de Periodismo sobre Seguridad Informática 2019.